

للأشخاص المصابين

بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وكذلك الأشخاص الذين تعرضوا لشخص مصاب

شخص تعرض لآخر مصاب:

- لقد تعرضت لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)
- عندما كان معديًا، و
- لمدة 15 دقيقة على الأقل، على مسافة تقل عن مترين (6 أقدام).
- أنت في خطر الإصابة بالمرض.

شخص مصاب بالفيروس (أو مريض):

- أكد أحد مقدمي الرعاية الصحية تشخيص إصابتك بفيروس كورونا المستجد (COVID-19).

معلومات عامة حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

ما فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

فيروس كورونا المستجد (COVID-19) هو عدوى سببها فيروس من عائلة الفيروسات التاجية.

ما أعراض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

- بعد التعرض للفيروس، قد تستغرق الأعراض ما يصل إلى 14 يومًا للظهور.
- الأعراض الرئيسية هي: الحمى والسعال وصعوبة في التنفس وفقدان حاسة التذوق والشم.
- وتشمل الأعراض المحتملة الأخرى: التهاب الحلق والغثيان والقيء والصداع وآلام العضلات والإسهال والتعب الشديد.
- في بعض الأحيان لا توجد أعراض أو قد تظهر أعراض خفيفة جدًا تشبه تلك الموجودة مع نزلات البرد.
- ومن الممكن أيضًا ظهور أعراض عدوى رئوية أكثر حدة وشبيهة بتلك التي تميز الالتهاب الرئوي.
- وفي حالات نادرة، قد يكون المرض قاتلاً. خطر الوفاة أعلى بالنسبة للمسنين وأولئك الذين يعانون مرضًا مزمنًا، مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو الجهاز التنفسي، أو لأولئك الذين يعانون ضعفًا شديدًا في الجهاز المناعي (كبت المناعة).



هل يوجد علاج لفيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

في الوقت الراهن، لا يوجد لقاح للوقاية من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، ولا يوجد علاج.

كيف ينتقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟



- ينتقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق الهواء عبر القطرات السائلة عندما يتحدث شخص مصاب به أو يسعل أو يعطس. وقد ينتقل أيضًا عن طريق البراز.
- يمكن للشخص المصاب بالفيروس نقله في وقت مبكر قبل يومين من ظهور الأعراض، ولعدة أيام بعد ظهورها.
- يمكنك أيضًا التعرض للإصابة إذا لمست الأسطح أو الأشياء الملوثة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) ثم لمست فمك أو أنفك أو عينيك.
- يمكن للشخص المصاب بالفيروس وليس لديه أعراض (دون أعراض) أن ينشره أيضًا.

تطلب **Santé publique** من **الأشخاص المصابين (أو المرضى)** والأشخاص الذين **تعرضوا لشخص مصاب بالفيروس** اتباع هذه التوصيات لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لأشخاص آخرين.

حماية أولئك الذين يعيشون معك

قلل من الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.

- تجنب الاتصال بشكل خاص بكبار السن أو أولئك الذين يعانون أمراضًا مزمنة.
- اعزل نفسك في غرفة واحدة من منزلك قدر الإمكان، حتى لتناول الطعام والنوم.
- حافظ على باب الغرفة مغلقًا.
- إذا كان عليك أن تكون في نفس الغرفة مع شخص آخر، فارتد قناعًا أو غطاء وجه يغطي الأنف والفم.
- إذا لم يكن لديك قناع، فحافظ على مسافة لا تقل عن مترين (6 أقدام) بعيدًا عن الآخرين.



ابق في المنزل

لا تذهب إلى الأماكن العامة

(على سبيل المثال: المتاجر أو الصيدليات أو العمل أو المدارس أو مراكز الرعاية النهارية).

- لا تستخدم وسائل النقل العام (الحافلات والمترو والقطار).
- اطلب من الأصدقاء والعائلة التسوق لك (على سبيل المثال: البقالة والوصفات الطبية) ووضع مشترياتك بجانب باب منزلك أو استخدام خدمات التوصيل إلى المنزل.
- لا تزر الآخرين ولا تسمح للزوار (العائلة، أو الآباء، أو الأصدقاء) بدخول منزلك.
- إذا كان من الضروري الذهاب إلى عيادة طبية أو مستشفى لأسباب صحية: قبل أن تغادر، أبلغ العيادة أو المستشفى أنك قد أصبت بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) أو تعرضت لشخص مصاب به.
- استخدم سيارة خاصة (إذا كان ذلك ممكنًا).
- حدد موعدًا قبل الوصول ما لم تكن هناك حالة طارئة.
- إذا كانت حالة طارئة، عندما تتصل برقم 911 أو تصل إلى غرفة الطوارئ، أخبرهم أنك قد أصبت بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) أو تعرضت لشخص مصاب به.
- ارتد قناعًا أو غطاء وجه في جميع الأوقات عندما تكون بالقرب من الآخرين.
- حافظ على مسافة لا تقل عن مترين (6 أقدام) بعيدًا عن الآخرين.

اغسل يديك

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- اغسل يديك قبل تناول الطعام وبعد الذهاب إلى الحمام.
- استخدم مطهرًا يحتوي على الكحول إذا لم يكن لديك ماء وصابون.



ال النظافة التنفسية

- استخدم منديلًا ورقيًا عند السعال أو التمخط أو العطس.
- تخلّص من المناديل المستخدمة في سلة المهملات في أقرب وقت ممكن ثم اغسل يديك.
- إذا لم يكن لديك منديل، فاسعل أو اعطس في كوع مرفقك.



متى وكيف ترتدي القناع أو غطاء الوجه

- استخدم قناعًا أو قطعة قماش أخرى لتغطية أنفك وفمك إذا:
 - كان شخص ما في نفس الغرفة معك، على بعد أقل من مترين (6 أقدام)،
 - أو كنت تحتاج إلى مغادرة منزلك لأسباب طبية.



كيفية ارتداء القناع أو غطاء الوجه

- اغسل يديك قبل وبعد وضع القناع أو غطاء الوجه.
- اضبطه للتأكد من أنه محكم على وجهك وأنه يغطي أنفك وفمك.
- تجنب لمس القناع أو غطاء الوجه بمجرد وضعه في مكانه.
- تجنب لمس عينيك.
- قم بتغيير القناع بمجرد أن يصبح رطبًا أو متسخًا أو تالفًا.
- تخلّص منه أو اغسله (إذا كان يمكن إعادة استخدامه) بعد كل استخدام.
- اغسل يديك بعد إزالة القناع أو غطاء الوجه.
- لا تشارك القناع أو غطاء الوجه مع الآخرين.

المرحاض و الحمام

- خصص حمامًا للاستعمال الشخصي فقط إذا كان ذلك ممكنًا.
- إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فاحتفظ بمنشفة لاستخدامك الشخصي فقط وقم بتطهير كل ما لمستته بعد كل استخدام (على سبيل المثال: المقابض والمفاتيح والمرحاض والحفريات).
- أغلق غطاء مقعد المرحاض قبل التنظيف، ثم اغسل يديك.



مشاركة الأغراض

- لا تشارك الأطباق أو الأواني أو النظارات أو المناشف أو البياضات أو الملابس مع الآخرين.



إذا قام شخص آخر بالغسيل، فإنه يجب على هذا الشخص غسل يديه بالماء والصابون مباشرة بعد لمس ملابس أو أطباق الشخص المصاب بالفيروس أو الذي تعرض لشخص مصاب به.

الغسيل (الملابس
والأطباق)

- اغسل ملابسهم وبياضاتهم بالماء الساخن والمنظفات.
- ليس من الضروري غسلها بشكل منفصل عن بقية غسيل المنزل.
- لا تهز الغسيل المتسخ.
- اغسل الأطباق والأواني المستخدمة من قِبَل المصابين أو الذين تعرضوا لشخص مصاب بمنظف الأطباق والماء المعتاد.



- تخلّص من القمامة الناتجة عن المصابين أو الذين تعرضوا لشخص مصاب مع القمامة المنزلية المعتادة.
- أغلق أكياس القمامة بإحكام.

القمامة



- افتح النوافذ (إذا سمح الطقس بذلك) باستمرار لتهوية المنزل والغرفة التي يعيش فيها الشخص المصاب أو الذي تعرض لشخص مصاب.
- قم بالتنظيف أو التعقيم مرة واحدة على الأقل في اليوم:
- الأسطح التي يلمسها الشخص المصاب أو الذي تعرض لشخص مصاب بشكل متكرر (على سبيل المثال: المقابض والمناضد الصغيرة وهيكل السرير وأثاث غرفة النوم الأخرى)، بالإضافة إلى الحمام والمرحاض.
- إذا كان ذلك ممكناً، يجب على المصابين أو الذين تعرضوا لشخص مصاب تنظيف الغرف المخصصة لاستخدامهم فقط.
- وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فاغسل يديك باستمرار بعد ملامسة الشخص المصاب أو الذي تعرض لشخص مصاب، أو الأشياء/الأسطح التي لمسوها (على سبيل المثال: المنضدة، والأطباق، وما إلى ذلك).

التنظيف



للتنظيف، استخدم الصابون والماء أو منتجات التنظيف المنزلية الشائعة.

للتطهير، استخدم المطهر المعتاد أو قم بإعداد محلول من جزء واحد من المبيض المنزلي وتسعة أجزاء من الماء البارد (على سبيل المثال: 1 كوب مبيض و9 أكواب ماء).



قم بقياس درجة حرارتك يوميًا في نفس الوقت من اليوم.
إذا كنت تتناول أدوية تقلل من الحمى، فانتظر 4 ساعات على الأقل بعد تناولها
قبل التحقق من درجة حرارتك.

ما يجب القيام به اعتمادًا على أعراضك

إذا كنت تعاني أعراضًا شديدة:

- صعوبة شديدة في التنفس (على سبيل المثال: لا يمكن التحدث بكلمتين دون الحاجة إلى التوقف)
- ألمًا شديدًا بالصدر
- صعوبة كبيرة في البقاء مستيقظًا في خلال النهار (أكثر من المعتاد)
- الارتباك (صعوبة أكبر من المعتاد في تكوين أفكار واضحة)
- فقدان الوعي (الإغماء).

أو لأي حالة أخرى تتطلب رعاية طارئة:

1. فاتصل على 911
2. أخبرهم أنك أصبت بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) أو تعرضت لشخص مصاب به

شخص تعرض لآخر مصاب:

إذا واجهت أيًا من الأعراض التالية:

- الحمى (أكثر من 38 درجة مئوية أو 100.4 درجة فهرنهايت)
- السعال أو السعال الشديد
- صعوبة في التنفس
- التهاب الحلق
- الإسهال أو القيء
- فقدان مفاجئ لحاسة الشم دون احتقان الأنف و/أو فقدان حاسة التذوق

بمساعدة من شخص يتحدث الإنجليزية أو الفرنسية

1. اتصل على 4545-514 644
2. أخبرهم أنك تعرضت لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)

شخص مصاب بالفيروس (أو مريض):

إذا تفاقمت الأعراض:

بمساعدة من شخص يتحدث الإنجليزية أو الفرنسية

1. اتصل على 4545-514 644 أو طبيبك الخاص
2. أخبرهم أنك أصبت بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)

الوصول إلى الخدمات الصحية المتعلقة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)

اختبار ورعاية وعلاج فيروس كورونا المستجد (COVID-19) مجانية، بغض النظر عن حالة الهجرة للشخص أو تغطية التأمين الصحي.

ما المدة التي يجب أن أمارس فيها العزل الذاتي في المنزل؟

إذا كنت أحد موظفي الرعاية الصحية، فتحقق من مكتب الرعاية الصحية الخاص بك.

جميع الأفراد الآخرين:

إذا كانت لديك أي أسئلة حول وقت التوقف عن العزل الذاتي، بمساعدة من شخص يتحدث الإنجليزية أو الفرنسية: اتصل على 4545-514 644 واتبع التعليمات التي يعطيك إياها المختص.

شخص تعرض لآخر مصاب:

إذا لم تظهر عليك الأعراض:

- يمكن أن يتوقف العزل الذاتي بعد 14 يومًا من آخر اتصال لك مع الشخص المصاب.

إذا لم تكن قادرًا على عزل نفسك عن الشخص المصاب (على سبيل المثال، إذا كان طفلك مريضًا)، ولم تظهر عليك الأعراض:

- يمكن أن يتوقف العزل الذاتي بعد 14 يومًا من شفاء الشخص المصاب.

إذا ظهرت عليك الأعراض:

- فانتظر 10 أيام على الأقل بعد بدء الأعراض وبعد يومين من اختفائها.

شخص مصاب بالفيروس (أو مريض):

إذا لم يتم إدخالك إلى المستشفى في العناية المركزة ولم تكن مثبت المناعة:

- يمكن أن يتوقف العزل الذاتي بعد 10 أيام من بدء الأعراض وبعد يومين من اختفائها.

إذا تم إدخالك إلى المستشفى في العناية المركزة:

- اعزل نفسك ذاتيًا لمدة 21 يومًا بعد ظهور الأعراض ولمدة يومين بعد اختفائها.

إذا كنت مثبت المناعة:

- اعزل نفسك ذاتيًا لمدة 28 يومًا بعد ظهور الأعراض ولمدة يومين بعد اختفائها.

إذا كان من الضروري أن يساعدك شخص ما في أنشطتك اليومية (على سبيل المثال: المساعدة في تناول الطعام والذهاب إلى الحمام والتنقل في المنزل، وما إلى ذلك)

- إذا كان ذلك ممكناً، فاطلب من الشخص نفسه دائماً مساعدتك.
- يجب أن يكون عمر هذا الشخص أقل من 65 عامًا، وفي صحة جيدة، مع عدم وجود أمراض مزمنة (مثل مرض السكري)، ويجب ألا يتناول العديد من الأدوية.
- كلما كنت مع الشخص الذي يساعدك، وجب على كليهما ارتداء القناع أو غطاء الوجه.



3. ارتداء قفازات
يمكن التخلص منها، إذا
كانت متوفرة



2. ارتداء
قناع



1. غسل
يديه

قبل مساعدتك، يجب على
الشخص:



5. غسل يديه



4. إزالة القفازات والتخلص منها في سلة
المهملات المغطاة، بعيداً عن متناول الأطفال

بعد مساعدتك، يجب على
الشخص:



7. غسل يديه مرة
أخرى



6. نزع كمامته والتخلص منها في سلة
المهملات المغطاة بعيداً عن متناول الأطفال،
أو وضعها في الغسيل (إذا كانت قابلة للغسل).

كن على وعي بالعلامات التي تدل على التوتر!

اطلب المساعدة إذا ساءت العلامات التالية أو أصبحت لا تمكن السيطرة عليها:

- التوتر، الشعور بالقلق
- ردود الفعل العاطفية التي تستمر لفترة طويلة (الحزن الشديد، أو البكاء المتكرر، أو الانفعال، أو غيرها)
- الشعور بالهلع
- الأفكار التي تدور بشكل مستمر في عقلك، مسببة الشعور بالفهر والخوف
- التدايعات الاجتماعية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) (على سبيل المثال: فقد الوظائف، الصعوبات المالية)

تتوفر الخدمات المجتمعية والاجتماعية بأكثر من 200 لغة – اتصل
على الرقم 211

أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني: <https://www.211qc.ca>

توفر العديد من المؤسسات المساعدة (المساعدة الغذائية، وخدمات
لكبار السن/العائلات، وغيرها). اتصل على الرقم 211 لمعرفة
الخدمات المجتمعية والاجتماعية المتوفرة بالقرب منك.



بمساعدة من شخص يتحدث الإنجليزية أو الفرنسية – اتصل
بالرقم 811 (يتوفر خط الهاتف الساخن على مدار 24 ساعة طوال
أيام الأسبوع)

سيوفر الأخصائيون الصحيون الاستشارة.

• اختر خيار المعلومات الاجتماعية

بالنسبة للمخاوف الأخرى المتعلقة بصحتك أو أحد الأشخاص
المقربين

• اختر خيار المعلومات الصحية

